A GUIDE FOR
ROPE BOTTOMS & BONDAGE MODELS



By Clover
© 2013

Introdução

Esta pesquisa busca informações fundamentais sobre segurança para os modelos de corda, permitindo, assim, que tops e bottons estejam esclarecidos e instruídos sobre suas escolhas no início desta jornada.

Uma das coisas mais IMPORTANTES para se lembrar sobre o bondage/shibari, apesar de ser muito divertido, e que **sempre** há um risco. Esses riscos são atrelados a cada cenário escolhido, mesmo que estejamos falando do melhor modelo. É preciso enfatizar o quanto é importante considerar e entender os riscos. Se você não os conhece, é bastante possível que precise de mais informações.

É possível minimizar os riscos tomando bastante cuidado, buscando informações e conversando com o rigger. Assim, você pode reduzir os riscos da prática, mas nunca eliminá-los totalmente.

Este guia contém informações gerais e não contempla todas as formas de amarração ou todos os tipos de corpo dos modelos, sendo possível que você tenha preferências que contrariem o que está escrito aqui. É importante lembrar que cada pessoa tem um tipo corporal diferente e o que é certo para você pode ser perigoso para outra pessoa. Com o tempo, para ganhar experiência e auto-consciência com a prática, é possível que suas preferências e tipo corporal divirjam das diretrizes dessa pesquisa.

É sua a responsabilidade de garantir que você está fazendo uma coisa certa para você. É de sua responsabilidade manter uma comunicação com o rigger. Ambos têm responsabilidade com o outro. A comunicação é vital para reduzir o risco envolvido com a amarração. É de sua responsabilidade se comunicar e dar comentários antes, durante e depois de uma amarração, especialmente se você está iniciando e não conhece ainda, muito bem, seus sentimentos ou reações.

Para quebrar alguma regra, você deve primeiro compreende-la. As vezes, um rigger habilidoso, experiente e cuidadoso pode fugir das orientações com o seu consentimento, e isso deve ser feito com cautela, mantendo as possíveis conseqüências deste ato em mente. Entretanto, um rigger deve conhecer as regras e o porque de elas existirem, antes de decidir quebrá-la.

Não tenha medo de fazer qualquer pergunta ao rigger, a qualquer momento. Lembre-se: durante uma play, sua segurança vem antes de qualquer regra estabelecida na D/S. Durante uma sessão de fotos ou apresentação, sua segurança vem antes do seu trabalho como modelo.



Responsabilidade

Você é responsável por você e pela decisão de escolher quem vai te amarrar. É sua obrigação se informar sobre os riscos que a prática envolve e sobre o que pode acontecer com você. Às vezes, você só percebe o risco quando ele está prestes a acontecer e por isso é importante falar, sem hesitação, caso não esteja feliz durante a sessão com cordas.

Se instrua. Conheça seus limites; especialmente, conheça os limites sobre o seu conhecimento sobre o tema. Leia sobre sua anatomia e descubra seus limites pessoais, o que o torna vulnerável.

Deve-se comunicar ao rigger qualquer problema de saúde ou algo que você ache que ele deve saber, por exemplo, qualquer condição física ou mental ou forma de tratamento que possa impactar negativamente na sessão. Pergunte ao rigger se existe algo que possa impactar nessa experiência.

O Rigger

O ideal é que o rigger seja uma pessoa com boa comunicação, bons conhecimentos de anatomia, esteja alerta para os potenciais riscos e saiba como reagir em caso de emergência.

Ele deve demonstrar boa habilidade e experiência e estar aberto para aprender e expandir suas habilidades. No entanto, o bondage com cordas pode ser algo novo para ambos e isso é legal. Possivelmente, esta seção será usada pelos dois.

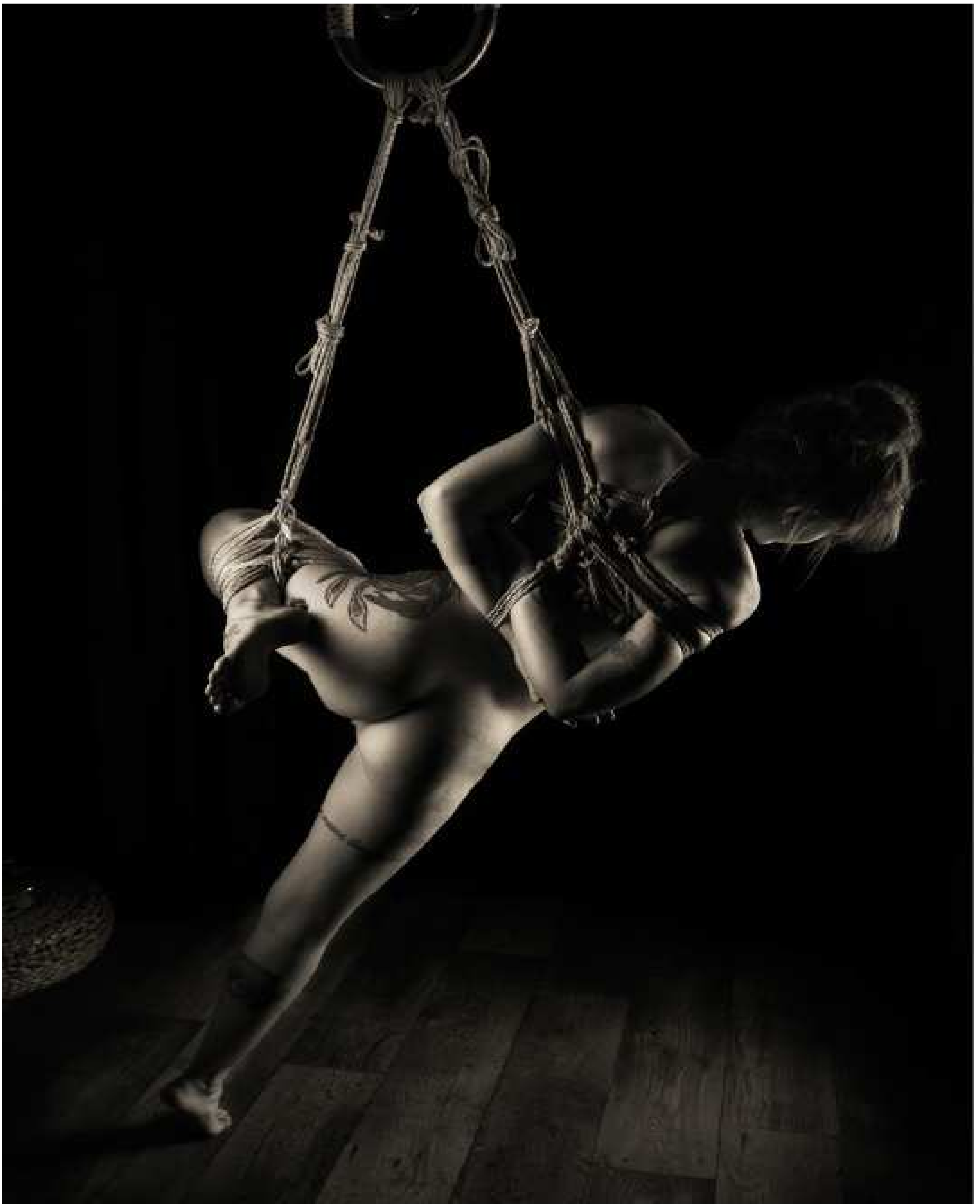
É muito difícil identificar um bom rigger. Há alguns sinais que podem ajudar, mas não são regras que se apliquem a todos os casos. Normalmente, um bom rigger já amarrou várias pessoas, mas só isso não o faz bom. Ele pode estar envolvido em eventos e é bem visto perante os demais. Contudo, e novamente, isso não o faz necessariamente um bom rigger.

Decidir quem irá te amarrar é uma decisão sua e que deve ser tomada de acordo com seu próprio julgamento. Você nunca saberá realmente quão compatíveis vocês são até que a amarração ocorra, por isso é uma boa idéia começar devagar, negociar a play e usar as várias dicas deste manual.

Seguem algumas pequenas orientações a serem consideradas em sua decisão, tornando um pouco mais fácil a negociação de um bondage com o potencial rigger.

Quais experiências com cordas ele já teve?

Muita experiência parece ótimo – e pode mesmo ser – mas se lembre que anos de experiência não é a mesma coisa que anos de prática com cordas. Pode significar, por exemplo, que ele se envolveu em riscos desnecessários durante a play e teve muita sorte de não machucar gravemente nenhum bottom. No entanto, outros tipos de experiência pode ser um bom indicador de qualidade global.



O quão confiante ele se sente com as habilidades em cordas?

Alguns riggers são inteiramente confiantes em sua habilidade com cordas e outros, nem tanto. Confiança, por si só, não é um bom indicador e é um fator a ser levado em consideração na tomada de decisão. Ainda que o rigger tenha anos de experiência e fale sobre quantas pessoas ele já amarrou, isso é só um lado da moeda. Certifique-se de falar com outras pessoas e pedir informações para ter um posicionamento equilibrado sobre o potencial rigger.

Pergunte em volta, cheque as referências, fale com as pessoas de seu grupo e em munches. Tente obter uma boa imagem da reputação dele e que tipo de praticante ele é.

Ele tem alguma referência?

É uma boa prática checar as referências se você vai ser amarrada por um rigger pela primeira vez. Pergunte e tente obter referências de pessoas que já foram por ele amarradas anteriormente.

Sempre tenha mais de uma referência, inclusive, quando possível, de alguém que você considere um TOP ou bottom experiente. Se encontrar alguém que recusou ser amarrado por ele, pergunte o motivo: pode haver uma série de razões.

Não permita que ninguém lhe intimide ou diga que está errado buscar referências. Isso é para sua própria segurança e é sua responsabilidade saber onde está se metendo.

O rigger conhece as áreas do corpo que são mais vulneráveis e podem se machucar com mais facilidade?

Quando fizer esta pergunta, é importante estar familiarizado com a resposta correta. Pesquise o máximo que puder sobre bondage e anatomia.

Nesse ponto, é bom poder discutir sobre partes do seu corpo que podem ser mais vulneráveis ou que exijam mais cuidado. Caso não conheça suas vulnerabilidades ou pense não tê-las, deixe claro que precisará de comunicação aberta para discutir quaisquer problemas que ocorram durante a amarração.

O rigger tem os meios necessários para cortar as cordas em caso de emergência?

Por exemplo, tesouras EMT ou ganchos de resgate. Isso pode ser um tópico controverso, pois muitos riggers não sentem necessidade de ter por perto, tampouco acham seguro usar facas e tesouras se o bottom está em pânico. Para sua própia segurança pode ser bom ter um par de tesouras EMT à mão, de modo que o TOP se sinta confiante em usá-las caso surja alguma emergência.

Haver algum tipo de problema é mais raro quando se trata de um rigger experiente, mas ter essas peças pode ser muito útil para quem está aprendendo a amarrar.

Um bom rigger tem sempre sua tesoura EMT e não as usa com outra finalidade, pois podem perder o fio.

Como ele pratica?

Se for possível, fale com seu potencial rigger sobre como ele gosta de conduzir a sessão e pergunte a si mesma se ficará confortável nesses termos. Ele pode considerar a necessidade de irem a palestras, aulas, workshops ou mesmo praticarem em um local com essa finalidade como forma de obter intimidade ou para se prepararem para uma cena mais íntima ou intensa.

Anatomia

Tendo conhecimentos básicos da anatomia humana e uma boa noção são as áreas comumente vulneráveis, você tornará sua experiência mais segura e proveitosa.

Se os nervos forem danificados, você pode perder as sensações e os movimentos de parte do corpo. Claramente, é importante envidar todos os esforços para evitar danos aos nervos. Infelizmente, isso nem sempre é possível e esse tipo de dano é o mais comum na prática com cordas, especialmente nas suspensões.

Preocupações com os nervos e a circulação

Sentir formigamentos ou agulhadas nas mãos ou em qualquer parte do corpo é um aviso de que algo está errado e as causas mais comuns desse tipo de sensação são a má circulação e os danos nos nervos. Existem alguns sintomas que podem nos dizer exatamente qual é o problema, mas eles podem não estar presentes todas as vezes.

A lesão no nervo é distinta, pois na maioria das vezes apenas uma parte da mão ficará dormente ou com os formigamentos. A característica de um problema nos nervos é que essas características estão presentes apenas em uma parte da mão.

Existem algumas maneiras de checar se há problemas nervosas quando se está amarrado ou suspenso?

O rigger pode te pedir para apertar as mãos, isso demonstra que há força. Seu rigger pode colocar sua mão na parte de trás das costas e pedir-lhe para empurrar de volta contra eles. Seu rigger pode passar como unhas gentilmente nas costas da sua mão para testar hiper ou hipo sensibilidade.

Você pode testar sua própria mobilidade e sensibilidade tocando seus dedos sequencialmente, apertando e movendo as mãos e empurrando seu corpo contra as cordas, se possível.

Caso você perceba algum desses sintomas por mais de duas horas, **vá a um médico ou pronto socorro.** Redes sociais não são médicos, vá e procure ajuda correta e apropriada.



Problemas circulatórios relacionados à pratica com cordas são causados pela obstrução de passagem do sangue para alguma parte do corpo e não são tão graves e urgentes como problemas nervosos, mas merecem atenção e não podem ser ignorados. Quanto mais prática em ser amarrada você tiver, mais conseguirá perceber a reação do seu corpo e julgar quão grave é este problema para você.

Baixa circulação pode ser identificada pela mudança na cor da pele, que se torna, por exemplo, azul ou roxa. A mudança de coloração é muito pessoal e alguns bottons podem apresentar uma mudança rápida de cor e ainda permanecer confortáveis enquanto amarrados, enquanto outros podem precisar ser desamarrados. Comunicação é um ponto crucial e se for algo que já exista uma predisposição para o problema, comunique ao rigger antes que ele o amarre.

Outro sintoma comum relacionado aos problemas circulatórios é ficar com a mão inteira, braços, pernas ou alguma parte do corpo dormente ou formigando.

Os problemas de circulação podem ser aliviados da seguinte forma:

As cordas e nós podem ser ajustados com um simples passar de dedos por baixo delas – peça ajuda ao rigger.

Se os seus braços estiverem amarrados de forma paralela, troque a posição dos antebraços. Flexionar seus músculos pode ajudar na circulação, abrir e fechar as mãos pode aliviar o formigamento. Quando for desamarrado, estes sintomas poderão desaparecer quase que imediatamente.

Problemas de circulação não significam que os nervos estão sofrendo. A maior preocupação, no entanto, que é problemas circulatórios podem mascarar problemas nervosos, afinal se sua mão inteira está formigando por um problema de circulação, não há como saber se uma parte dela está apresentando sintoma de algum problema de nervos.

Se você não tem certeza de quais sintomas está apresentando, então é hora de ser desamarrado. Lembre-se: você sempre poderá ser amarrado novamente depois.

A lesão do nervo muitas vezes acontece instantaneamente. Isso o torna essa lesão particularmente perigosa, porque no momento em que você percebe um problema, o estrago está feito e recuperação é demorada e necessária. Por outro lado, se houver perda de circulação, os sintomas

aparecem muito antes de haver qualquer perigo. Por isso, é muito importante comunicar ao rigger quando algo não está bem. Se ele agir imediatamente, pode eliminar ou rezudir potenciais danos.

A lesão nervosa pode ser cumulativa e se agravar com cenas repetidas de bondage/shibari. Caso você já tenha uma lesão nervosa, recomenda-se não amarar a corda na área lesionada por seis meses, permitindo uma recuperação completa.

Harness de peito

Existem muitas variações do clássico arnês de peito, com muitos nomes diferentes. Algumas pessoas podem ser mais tradicionalistas sobre esses nomes, enquanto outros não. Para que fique claro, serão apresentadas imagens sobre a amarração sobre a qual se fala.

Normalmente um arnês de peito é corda amarrada em torno do peito. Os laços podem ou não incorporar os braços. Um arnês de peito que incorpora os braços é comumente referido como um Gote ou Takatekote (TK) e todos têm variações, que os tornam únicos. Eles vêm com diferentes estéticas, funções e graus de risco. Você vai encontrar o que você gosta para o seu corpo e pode até gostar de mais de um ou outro por diferentes razões. Lembre-se de que nenhum é superior ou 'o', mas você pode encontrar 'o seu'.

Um arnês de peito com mãos livres pode colocar os nervos na axila (plexo braquial) em risco; isso inclui os nervos radial, mediano, ulnar e exilar. É melhor evitar cordas, kanukis e junções de corda pressionando a axila por esse motivo, sendo bastante comum não ver nenhum kanuki superior em um arnês de peito. Esta é muitas vezes por razões estéticas, mas também para evitar a pressão nesta área.

Box tie

Há razões para cada variação e cada uma delas é construída de uma certa maneira, tem funções diferentes e apresenta riscos diferentes. Como um guia geral, é melhor evitar um nó que vai apertar em torno dos pulsos, uma vez que irá aumentar o risco de circulação e problemas nervosos.

Os “Box tie” são muitas vezes criticados por causar dano ao nervo radial. Esse nervo proporciona sensação e controle muscular em partes do braço. Se ele estiver danificado, você pode perder o movimento ou sensação em partes do braço. A colocação das cordas nos braços e antebraços desempenha um papel importante e o posicionamento correto do envoltório pode levar tempo. É

geralmente recomendado para evitar a metade inferior do braço para o cotovelo, por ser uma área altamente vulnerável, com um monte de nervos facilmente danificados perto da superfície.



Pode ser difícil determinar o ponto exato em que o nervo radial é vulnerável. A corda deve ser colocada com cautela e observando fisiologia particular do modelo. Cabe a você dar feedback ao seu rigger e estar ciente de como seu corpo está reagindo à corda nesta área. Você pode não notar nada até que você seja suspenso ou até que pressão seja aplicada nessa área. Lembre-se: os sintomas de problemas de nervo radial mais acima do braço, muitas vezes presentes nas mãos.

Se você sente que os nós de um "Box tie" não estão bem, ou você sente problemas de nervos imediatamente, ajustar ligeiramente os nós e a corda pode fazer uma enorme diferença. Feedback e comunicação é importante ao encontrar o posicionamento correto para você.

"Box tie" paralelo

Em um "box tie paralelo", os braços, os pulsos e o antebraço, em particular, são áreas vulneráveis, especialmente porque os nervos ficam perto da superfície no espaço do pulso. À medida que você ganha mais experiência, você descobrirá seu posicionamento preferido de mão e braço. Não há nada de errado em ter uma preferência.

O arnês começa com um loop em torno de ambos os braços. Dependendo da flexibilidade este loop pode ir em torno de seus pulsos ou antebraços. A área do antebraço é bastante vulnerável devido ao nervo radial que corre ao longo da parte posterior do antebraço. Se a pressão colocada sobre o "box tie" apertar demais a parte inferior do laço, pode impactar o nervo radial.

As pessoas geralmente pensam que apenas os nós ao redor do que causam dano radial do nervo, mas muitas vezes é aquele perto dos pulsos que causam lesões.

Se você sentir formigamento em suas mãos, peça ao seu rigger para passar o dedo sob o nó ou laço inferior do loop e ver se isso faz alguma diferença. Isso pode dar-lhe mais tempo amarrado, ou tornar a amarração mais confortável enquanto seu rigger te desamarra.

Se você é inexperiente, recomenda-se posicionar os pulsos de frente um para o outro, para proteger a área vulnerável no interior. Se os pulsos estão de frente um para o outro, a corda será amarrada em torno do exterior dos pulsos para proteger a área vulnerável dentro do pulso. Não tenha medo de mover os braços para encontrar a melhor posição para você, e faça isso com cautela e consciência. É importante comunicar com o seu rigger se você tiver problemas ou não tiver certeza.



Pode-se posicionar o polegar em torno de seu braço, em forma de gancho, como na imagem à esquerda, para ajudar a encontrar uma posição que é confortável para você. É bom estar ciente que a posição com o polegar enganchado pode causar problemas. Às vezes na suspensão pode ser difícil mover sua mão fora desta posição, bem como seus braços podem se travar. Pode ser difícil trocar os braços se ficar desconfortável.

Houve relatos de que esta posição pode causar problemas nervosos. Se você estiver preocupado, eu recomendaria manter sua mão livre de ser bloqueado nesta posição, imitando a imagem do lado direito.



Os benefícios do “Box tié” incluem:

Baixo risco em comparação com outros laços

Confortável em muitas posições

Ótimo para transições e você pode trocar suas mãos ao redor enquanto amarrado.

Idealmente, você deve ter espaço entre a corda e seus pulsos para o movimento, para que você possa "trocar" suas mãos se necessário, por exemplo, se você sentir 'pinos e agulhas' em suas mãos.

Gote ou High Hands TK

O Gote vem com todos os riscos habituais de um “box tie”, mas também exige que o modelo tenha braços flexíveis para poder ter as mãos postas na posição correta. Essa amarração geralmente é apertada em torno dos pulsos e sem kanuki (os loops que vão em torno do topo envolve e sob os braços), por isso certifique-se de que você está confiante nas habilidades de seu rigger.

Quando qualquer pressão para cima é aplicada a um Gote, as mãos do modelo serão puxadas para cima na parte de trás. Um Gote pode ser estressante dependendo do quão flexível seus braços e ombros são. Com a rotação adicional devido à posição dos braços, você pode achar que você tem amarrações diferentes em seus braços. Essa amarração pode te fazer sentir mais vulnerável devido à posição dos braços, pelo arqueamento das costas e maior restrição das mãos.

Você não poderá trocar suas mãos com este laço se você tiver quaisquer problemas da circulação, embora você possa encontrar se sentir mais confortável nas posições mantendo o torso na vertical.



Low hands TK



Este laço pode ser bom se você preferir suas mãos posicionadas mais para baixo e pode ser útil se você tiver dificuldades em colocar suas mãos na parte alta das costas ou não tiver a flexibilidade para um Gote ou High Hands TK. É um risco mais baixo do que outros arneses, e você pode posições em que se sinta mais cofnortável nesse tipo de amarração.

Pode haver mais passada de corda nessa posição, caso o rigger e/ou o modelo prefiram a sensação de ter mais corda ao redor do corpo.

Devido à natureza desta posição, pode ser fácil posicionar as mãos em forma de "tesoura", causando excesso de pressão. Levantar as mãos um pouco ajuda a diminuir a pressão e eventual incomodo.

Arneses de quadril e cintura

Há tantas variações de arnês de quadril diferentes quanto a sua imaginação pode criar, tal qual os arneses de peito, onde cada um tem diferentes funções e estética. Você pode ter uma preferência por um particular ou você pode gostar de vários.

Geralmente aqueles com mais passada são mais confortáveis, pois há mais corda suportando seu peso. Alguns terão passadas apenas em torno dos quadris e outros terão uma camada dupla se envoltórios em torno dos quadris e também em torno da cintura. Há arneses que só vão ao redor de uma perna e existem variações em estilo livre que podem tomar qualquer forma.

Um arnês da cintura comumente consistirá em um par de loops em torno da cintura, amarrado com um nó que não corra (como uma trava). Um arnês da cintura pode ser intenso, especialmente se eles são para suspensão por ponto único, onde seu peso corporal inteiro será erguido em apenas alguns fios de corda.



Futumomo



Existem algumas amarrações, geralmente doloridas, que exigem um bom nível de habilidade do rigger e capacidade de processar a dor do modelo. Futumomo Tsuri (suspensão) é considerado uma dessas amarrações e, por ser tão comum, merece que se dedique alguns pontos sobre ele.

Há diversos fatores a serem considerados com essa amarração. Se você tentar e não conseguir, lembre-se que o propósito dela é causar dor e as habilidades do seu rigger devem ser significativas para que você tenha uma boa experiência. Não gostar desta amarração ou não conseguir permanecer

em suspensão não te faz, de forma alguma, um modelo ruim.

Pode ser útil ter um nó de segurança entre a coxa e o tornozelo, porque se a corda, por qualquer motivo, escorregar, não vai sair inteiramente. Você verá muitas variações deste laço. Quanto mais corda utilizada, mais confortável será. Cordas desniveladas juntas são muito suscetíveis de causar dor e possivelmente lesões. Corda junta na canela também irá causar desconforto desnecessário.

O posicionamento ideal da corda depende da preferência de cada rigger e modelo. Alguns gostam dela alta, perto do topo da coxa, e outros preferem mais perto do joelho. Você verá variações com cordas atadas na cintura ou no quadril, unindo ao Futmomo, para aliviar a pressão das pernas. Experimente diferentes posições até que encontre sua preferida. Você pode ser um dos poucos afortunados que não têm nenhuma preferência em relação à colocação de envoltório.

Single Column Ties

Laços de coluna simples, ou laços de coluna dupla, que são semelhantes, são úteis, mas é importante estar ciente de alguns pontos-chave. Evite usar um nó que irá apertar a parte mais baixa do corpo, o que poderia causar problemas de circulação e nervosos. Tente evitar a área vulnerável no vale entre a mão e o osso do pulso que expõe veias e nervos. A corda deve idealmente ser colocada como a imagem à esquerda não a imagem à direita.



Strappado

Existem muitas maneiras diferentes de amarrar um strappado. O nome "strappado" refere-se à posição dos braços em vez do laço. Os braços estão posicionados para baixo ao longo das costas, as mãos juntas e os cotovelos podem estar se tocando, mas não obrigatoriamente. É muito comum perder a circulação neste laço, que resulta da colocação da corda em torno dos cotovelos, combinado com a firmeza da amarração. Um strappado não tem que ser apertado. Abaixo estão dois exemplos de strappado, mas ambos são muito diferentes.



Recomendação para fotos

Se você é um modelo, trabalhando com um fotógrafo para uma sessão de bondage/shibari, pode ser uma boa idéia para garantir sua segurança que um rigger competente esteja presente. Você pode pedir ou contratar um ou pedir ao fotógrafo que o faça.

Um rigger competente deve assegurar que a colocação da corda está segura e bonita no modelo e às exigências do fotógrafo, permitindo que o fotógrafo se concentre em produzir as imagens desejadas.

Comunicação

É importante repetir, mesmo que se torne cansativo, que a comunicação é a chave para toda e qualquer experiência de amarração, antes, durante e depois de uma cena ou sessão. A comunicação verbal e não-verbal é necessária.

Antes
É importante informar o seu rigger de problemas de saúde antes da amarração, incluindo:
Problemas que você possa ter, como marcapasso, problemas respiratórios, de coração e/ou circulação e danos nos nervos.
Problemas de mobilidade.
Problemas psicológicos ou emocionais que possam impactar sua experiência com as cordas.
Qualquer outra coisa que possa afetar sua experiência ou aumentar o risco.
A lista continua. Se você estiver em dúvida sobre a importância de qualquer coisa, diga.

Durante
É importante comunicar durante a amarração. Você pode querer comunicar as seguintes informações:
Como se sente a amarração: pinica? Está demasiado dolorida? Você está gostando? Isto pode ser falado ou pode ser dito por outro meio de comunicação não verbal, como um gemido agradável, respiração pesada, um grito, ou um olhar “eu-quero-te-matar-quando-você-me-desamarrar”, por exemplo.
Se você sentir pontadas, deixe seu rigger saber. Um pequeno ajuste pode melhorar a siatuação.
Deixe seu rigger saber se você tiver qualquer formigamento nos dedos, pois isso lhe dará tempo para reagir ao problema. Quanto mais cedo estiver consciente de quaisquer problemas, melhor será o resultado.

Depois de
Pode ser útil dar feedback depois, como:

Refletindo sobre sua experiência, como você se sentiu emocional e fisicamente? Isso não só pode ajudá-lo a crescer como modelo, mas você também irá ajudar o seu rigger melhorar a sua própria habilidade e consciência.
Se algo foi diferente de suas expectativas ou de qualquer coisa deu errado, é realmente importante para ambos que possam discutir sobre isso.

Auto-consciência

A auto-consciência pode ser cultivada através de um longo período de auto-exame, onde você separa um tempo para processar e refletir sobre sua experiência. Com isso, é possível começar a notar as tendências emergentes relacionadas com as respostas de seu corpo ao estresse e suas reações emocionais.

Uma técnica muito útil é manter um diário de amarrações para registrar suas experiências e sentimentos, de forma semelhante aos atletas que mantêm diários de treinamento. Isso pode realmente ajudá-lo a construir uma imagem precisa ao longo do tempo.

Estresse

As amarrações irão causar um grau variável de estresse sobre o corpo. O estresse ocorre na maioria das suspensões completas e parciais e mesmo durante as amarrações de solo. É útil certificar-se de que você está o mais apto e saudável possível para suportar o estresse físico causado pelas amarrações.

Uma pessoa fisicamente apta será capaz de resistir à amarração por mais tempo do que uma pessoa sedentária. Um corpo saudável vai se recuperar de qualquer contusão mais rápido e descobrir que seu condicionamento cardiorrespiratório é bom. No caso de lesão do nervo, quanto mais alongado estiver, mais rápido você curará.

Bondage/shibari pode ser emocional e fisicamente estressante, por isso é importante para garantir que você está mentalmente preparado para a amarração. Antes de consentir para ser amarrado, pergunte a si mesmo se você está no estado de espírito certo. A maioria das pessoas preferem estar calmas e relaxadas, mas alerta e presente enquanto amarradas.

Bondage, diferente do shibari, que foi especificamente criado para ser doloroso, não deve causar dor, a menos que seja a intenção dos riggers. Você não deve ter que sofrer com uma amarração ruim.

Se você está sofrendo e seu rigger não pretende ou não está ciente, esta cena/sessão não está controlada e pode causar dor desnecessária ao modelo devido à inexperiência ou falta de habilidade por parte do rigger.

Alongamento

A flexibilidade é importante e não aparece de uma hora pra outra. É importante manter-se alongado, tentando aumentar dia após dia. Bondage/shibari, assim como qualquer atividade física, deve ter um aquecimento para evitar lesões. É uma boa sugestão se movimentar e alongar antes da amarração para aquecer os músculos.

Lentamente, e enquanto está sendo amarrado, flexionar seus músculos ajudará na circulação sanguínea. Este tipo de movimento ou alongamento lento irá reduzir os formigamentos e ajudar a prevenir dores musculares.

Se começar a sentir pontadas nos dedos, diga seu rigger imediatamente. Abrir e fechar as mãos e mover seu punho pode ajudar a sumir com a sensação.

Trabalhar a resistência cardiorrespiratória é benéfico para a prática e vai ajudar com a respiração e permitir-lhe suportar uma variedade de posições estressantes, especialmente quando suspenso.

Eu recomendaria esticar seus braços, ombros, costas e pernas, além de quaisquer outros trechos que você sente que seria proveitoso.

Alongamento assistido

É possível fazer alongamento dos braços com a ajuda do seu rigger, o que, com o tempo, vai aumentar a sua flexibilidade para “box tie”. Esta pode ser uma boa maneira de definir a amarração e entrar no bom humor antes de começar.

De pé ou sentado na frente de seu rigger com seus braços paralelos atrás de suas costas, com os cotovelos juntos, é possível aperta-los suavemente, um contra o outro.

Nessa posição, vá até o seu limite e peça ao rigger para que segure seus braços por 10 ou vinte segundos. Preste atenção na sua respiração. Solte lentamente e repita mais duas vezes.

O benefício de ter alguém ajudando com o alongamento é que você pode esticar-se mais do que poderia tentando sozinho. Pode ser útil Alongar mais do que a posição final da amarração que será feita e, assim, ela será menos estressante para o corpo.

Seja paciente consigo mesmo. Aumentar a flexibilidade leva tempo.

Esta é uma técnica útil, que você pode usar para o “box tie” paralelo, TK alto e strappado como ilustrado.

Temperatura

Se você estiver com frio, não será capaz de suportar a amarração por tanto tempo quanto conseguiria se estivesse em um local quente, porque o fluido em suas articulações será mais espessa e seus músculos estarão mais frios, o que tem como resultado uma menor flexibilidade.

Tente garantir que o quarto está quente o suficiente, especialmente se você estiver nú.



Se você está sendo amarrado ao ar livre ou em um espaço frio, use algo quente entre os laços, mantenha seus pés quentes e beba bastante líquidos quentes. Se for possível, tenha um aquecedor à mão.

Tenha um cobertor por perto, mesmo se estiver em uma temperatura agradável para seu corpo, pois depois de uma amarração intensa, é comum sentir frio. É melhor evitar temperaturas extremas de quente ou frio, se possível.

Nutrição

Não pule nenhuma refeição antes da amarração. No entanto, é recomendado evitar grandes refeições pesadas. Com o tempo, você vai começar a saber o que seu corpo quer antes e depois da amarração. Tenha lanches e uma bebida açucarada à mão para comer e beber entre uma amarração e outra ou ao final da cena/sessão. Estar amarrado pode parecer estático, mas o simples fato de estar preso exige muita energia e pode ser fisicamente, mentalmente e emocionalmente estressante. Transições dinâmicas podem causar ainda mais esforço. Certifique-se de beber muita água e usar o banheiro antes de uma cena.

Negociação

Sempre se deve negociar antes de uma amarração. Quanto mais você negociar, melhor você se tornará em comunicar suas necessidades. Sua negociação pode mudar de dia para dia e de pessoa para pessoa. Você tem o direito de decidir o que te deixa feliz em fazer durante cada cena durante uma conversa com seu rigger.

Você pode negociar tudo: o tempo prática, as oficinas, treinamentos e desempenhos; Lembre-se que tudo pode ser negociado. Negociação não tem que acabar com a diversão de jogar, mas ela define algumas expectativas e regras básicas para toda a diversão que está por vir. Negociação pode ser agradável e ajudar a construir uma boa relação entre o modelo e o rigger.

A negociação serve para ambas as partes, tanto para o rigger quanto para o modelo. Qualquer rigger que te pressione para fazer algo que você disse que não está confortável em fazer, com não deve ser confiável. Pode ser melhor para não permitir que essa pessoa te amarre.

Não há maneira certa de manter-se seguro quando se joga com alguém pela primeira vez. Nenhuma quantidade de referências, chamadas de segurança, pessoas cientes de onde você está ou

mensagens trocadas irá te manter seguro. Isso pode ser uma boa forma de se resguardar e ter idéia do tipo de pessoa que eles são, mas não é uma garantia.

Você tem que usar seu próprio julgamento e ouvir o seu instinto. Não é recomendável levar para sua casa, a menos que você conheça e confie bem o suficiente na pessoa. Pode parecer óbvio, mas às vezes as pessoas têm sido persuadidas a serem amarradas por riggers que acabaram de conhecer e ainda não confiam plenamente, o que pode resultar em arrependimentos ou pior ..

A negociação pode cobrir qualquer coisa que você queira discutir antes da amarração, inclusive se você quiser cuidados posteriores ou se você precisar de alguma coisa depois.

Outros tópicos úteis para negociar incluem:
Onde você vai jogar.
Quando e quem estará envolvido?
O sexo pode estar envolvidos? O que você define como o sexo? Tente ser claro sobre temas íntimos, por exemplo, onde não há problema em tocar e ser tocado e se a penetração está OK. Tente evitar respostas ambíguas. Seja direto.
Quais as atividades além da amarração que você pode incluir?
Você está OK com marcas? Em que intensidade?
Você usa uma palavra de segurança? Não se esqueça de ser claro sobre safewords. Você usa “vermelho” para parar ou tem outra palavra de segurança que você prefere?

Novamente, isto não é uma lista exaustiva, qualquer coisa que você achar que é importante para o seu jogo, deve ser discutido, seja para sua segurança, seja para sua diversão.

Você pode estar a meio caminho através de sua cena e descobrir que você tem um limite que esqueceu de mencionar. Não há nada de errado com isso, apenas explique que você esqueceu de mencionar esse limite. Nota para riggers: não faça suspiro de desaprovação ou irritação neste momento, não seja um idiota. Isso não significa que a amarração será ruim porque as coisas tomaram um rumo diferente. Veja isso como uma grande curva de aprendizagem, abrace a oportunidade e faça outra coisa. Para os mais experientes, isso realmente não vai incomodar nenhum pouco.

Desfazendo

Quando você está sendo desatado, pode ser tentador para relaxar cruzar os braços em uma posição 'tesoura' ou mesmo tentar se mexer de forma livre. Esta pode ser uma reação natural para o final de uma experiência de amarração.

Existem alguns problemas causados por esta ação. Primeiro, ele pode tornar difícil para o seu rigger terminar de desamarrar e, segundo, fazendo a posição de 'tesoura' com as mãos, você se coloca em risco de dano do nervo ou perda de circulação, já que a corda vai apertar em torno de seus braços e pulsos.

Tal como acontece com qualquer exercício, alongar-se depois é muito eficaz, ajuda a recuperação e impede lesões.

É recomendado um alongamento suave e lento depois da amarração. Movimentos bruscos podem ser prejudiciais e arriscados para os músculos e articulações.

Espero que este guia tenha lhe dado informações úteis para permitir que você divirta-se com as cordas de uma forma consciente dos riscos.





© 2016

V4.0

Autor: Clover

Modelo: Adreena Winters

Editor: WykD Dave

A leitura de prova: Kitty Sprite

Corda: WykD Dave

Fotografia: Clover Brook

Ilustração da capa: Canto da árvore

Tradução: Little Princess